

# Übungen aus der Kinesiologie

- Zähneputzen  
(Zeigefinger reiben ober-/unterhalb der Lippen)
- Ohrenspitzen  
(Reiben/dehnen der Ohrmuscheln)
- Stirnhöcker reiben
- Nasenmassage  
(mit den „Daumenrücken“)
- Augenbrauenzupfen
- Thymusklopfen
- „Kuhlen“ unterhalb des Schlüsselbeins leicht massieren, mit Daumen und Mittelfinger der gespreizten Hand und gleichzeitig mit der anderen Hand um den Nabel reiben
- „Elefantenrüssel“ beschreibt eine liegende 8

## Überkreuzübungen

- Rechter Ellenbogen geht zum linken Oberschenkel, linkes Knie kommt gleichzeitig hoch (berühren nicht zwingend), dann mit linkem Ellenbogen zum rechten Knie
- Pinguin (Bauchspeicheldrüse)

Hände in abstützender Position, Fingerspitzen zeigen nach außen

linker Arm und rechtes Bein gehen gleichzeitig nach außen, dann rechter Arm und linkes Bein

- Dirigent (Herz-, Hirn- Integration, Blutdruck)

Arm: Ellenbogen seitlich nach oben, Unterarm hängt locker nach unten, Hand „hochklappen“ (Daumen

zum Körper, Fingerspitzen“ nach oben, etwa Kopfhöhe), Hand vor dem Körper nach unten  
(Körpermitte - Seite)

Bein: Knie hoch und runter

gleichzeitig: rechter Arm und linkes Bein

linker Arm und rechtes Bein

- Schwimmer (Magen, Nieren)

Arm: nach vorne strecken, Daumen nach unten, nach außen führen und runter

Bein: etwas vom Boden weg, nach vorn und im Halbkreis zurück

:gleichzeitig: rechter Arm und linkes Bein

linker Arm und rechtes Bein

- Scheibenwischer: (innersekretorischer Twist, Stress, Nebennieren)

Arm: Handinnenflächen vors Gesicht, aus dem Ellenbogen den Oberarm nach außen bewegen, zurück und runter

Bein: Knie geht hoch, nach außen, zurück und runter

gleichzeitig: : rechter Arm und linkes Bein

linker Arm und rechtes Bein

- Chicken Crawl

Arm: Fäuste vor der Brust, Ellenbogen zeigen nach außen

linker Ellenbogen hoch, rechtes Bein nach außen

rechter Ellenbogen hoch, linkes Bein nach außen

- Darmübung:

Arm: seitlich hoch auf Schulterhöhe, Handinnenfläche zeigt nach vorn

rechte Hand zur linken Hüfte, gleichzeitig linkes Knie hoch und nach innen

Überkreuz, dann gegengleich mit linker Hand und rechtem Knie

- Gallenblase, Dünndarm:

Rechten Arm auf Brusthöhe nach vorn ausstrecken, Handinnenfläche nach unten

Beine geschlossen

Arm nach unten und linkes Knie hoch

(Überkreuzbewegung)

linkes Knie runter und linker Arm hoch (auf Brusthöhe s.o.)

(nur links)

linker Arm runter und rechtes Knie hoch

rechtes Knie runter und rechter Arm hoch

- Blase:

rechten Arm hochstrecken (über den Kopf)

rechten Arm runter zur Seite und linke Ferse vor und aufsetzen

linkes Bein zurück und linker Arm hoch

linker Arm runter und rechte Ferse vor

rechtes Bein zurück und rechter Arm hoch

- 

Zu allen Kreuzübungen Musik hören oder singen oder summen oder zählen..... und gleichzeitig die Augen in alle vier Richtungen kreisen lassen !!!!!!!

Viel Spaß beim Üben wünscht Euch allen

Margarete